

Как повысить самооценку

Повысить самооценку вполне реально, хотя это часто довольно медленный процесс. Вот несколько советов, которые помогут вам не переступить порог заниженной самооценки:

1. Прекратите сравнивать себя с другими людьми. Всегда будут люди, у которых чего-то больше, чем у вас и есть люди, у которых этого меньше, чем у вас. Если вы будете заниматься сравнениями, то всегда будете иметь перед собой слишком много противников, которых вы не можете превзойти.
2. Прекратите ругать и порицать себя. Вы не сможете развить высокий уровень самооценки, если повторяете негативные высказывания в отношении себя и своих способностей. Коррекция самооценки прямо связана с вашими высказываниями о себе.
3. Принимайте все комплименты и поздравления ответным “спасибо”. Когда вы отвечаете на комплимент чем-то вроде: “да ничего особенного”, вы отклоняете этот комплимент и одновременно посылаете себе сообщение о том, что не достойны похвалы, формируя заниженную самооценку. Поэтому принимайте похвалу.
4. Старайтесь общаться с позитивными и уверенными в себе людьми, готовыми вас поддержать. Когда вы окружены негативными людьми, которые постоянно подавляют вас и ваши идеи, ваша самооценка понижается. С другой стороны, когда вас принимают и поощряют, вы чувствуете себя лучше и ваша самооценка личности растет.
5. Сформируйте список ваших положительных качеств и почаще к нему обращайтесь!
6. Начинайте хорошо к себе относиться. В случае если вас не устраивает что-то в вашем внешнем виде, стремитесь к тому, чтобы изменить это. На этот процесс не обязательно тратить большое количество денег. Главное с любовью подойти к таким изменениям.
7. Осуществите то, что давно хотели. Помните, что время никого не ждет и не жалеет.
8. Не уверяйте себя в том, что у вас никогда ничего не получается. Возьмите себе за правило ежедневно повторять чисто женские аффирмации: «Я очень красивая. Умная. Привлекательная». Убеждайте себя с каждым разом все больше и больше. Вскоре ваши действия будут излучать уверенность и успех.
9. Не подражайте другим. Найдите себя и будьте самими собой!

